

|                                               |            |                      |
|-----------------------------------------------|------------|----------------------|
| UNIWERSYTECKI SZPITAL<br>KLINICZNY W POZNANIU | F-INFO_204 | Wydanie 1/2026-02-09 |
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                       |            |                      |

### Charakterystyka diety:

Dieta dedykowana osobom zdrowym, które nie zmagają się z dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego i nie stosują diet eliminacyjnych. Dieta ta powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia, a posiłki powinny być komponowane zgodnie z zasadą modelowego talerza: połowę talerza powinny stanowić warzywa, ewentualnie owoce, ćwierć powinny zająć produkty zbożowe, a resztę talerza powinny uzupełniać produkty będące źródłem białka.

### Techniki sporządzania posiłków:

Dozwolone są wszystkie techniki kulinarne, należy jednak unikać smażenia, obsmażania, panierowania, pieczenia z dużym udziałem tłuszczu, grillowania.

| PRODUKTY                        | ZALECANE PRODUKTY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ZALECANE W<br>UMIARKOWANYCH<br>ILOŚCIACH                                                                                                                                                                                                                       | NIEZALECANE                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NABIAŁ</b>                   | <b>Mleko</b> o zawartości 1,5-2% tłuszczu,<br><b>jogurt</b> naturalny, maślanka, kefir, zsiadłe mleko,<br>chudy lub półtłusty<br><b>twaróg</b> lub ser homogenizowany naturalny, mozzarella                                                                                                                                                                                                    | <b>Jogurt</b> grecki, mozzarella, półtłusta feta,<br><b>śmietana</b> 12-18% tłuszczu, serki kanapkowe twarogowe, ser żółty, Philadelphia, mascarpone                                                                                                           | <b>Jogurty</b> owocowe z dodatkiem cukru,<br><b>napoje mleczne</b> smakowe,<br><b>serki</b> homogenizowane słodzone, tłusty twaróg, pełnotłuste mleko,<br><b>śmietany</b> ≥18% tłuszczu, ser topiony, pleśniowy |
| <b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>         | <b>Otręby</b> pszenne,<br><b>Płatki naturalne</b> , np. żytnie, gryczane i owsiane, jęczmienne<br><b>kasza</b> pęczak, bulgur, gryczana, komosa ryżowa, jęczmienna perłowa<br><b>chleb</b> razowy, żytni, z mąk pełnoziarnistych, graham, może być z dodatkiem ziaren lub pestek<br><b>Ryż</b> brązowy, dziki<br><b>Makaron</b> pełnoziarnisty lub ze strączków,<br><b>Mąki</b> pełnoziarniste | Owsianka, jaglanka, płatki ryżowe<br><b>drobne kasze</b> – kukurydziana, manna, kuskus, jaglana,<br><b>Ryż</b> basmatti, biały<br><b>Makaron</b> z pszenicy durum (semoliny), pszenny,<br>Wafle ryżowe<br><b>Potrawy mączne</b> , np. kluski, kopytka, pierogi | <b>Płatki</b> śniadaniowe z dodatkiem cukru, kukurydziane<br><b>Pieczywo</b> maślane i karmelizowane, wyroby cukiernicze,<br><b>Wyroby cukiernicze</b> smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, racuchy     |
| <b>WARZYWA</b>                  | Wszystkie, zwłaszcza surowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kiszone, marynowane                                                                                                                                                                                                                                            | Frytki, warzywa panierowane, z bułką tartą, chipsy warzywne, puree w proszku                                                                                                                                    |
| <b>OWOCE</b>                    | Wszystkie, zwłaszcza surowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Musy owocowe, owoce suszone                                                                                                                                                                                                                                    | kandyzowane, w syropie, w kompocie z cukrem, w czekoladzie, przetwory owocowe wysoko słodzone                                                                                                                   |
| <b>NASIONA, PESTKI, ORZECHY</b> | Wszystkie nasiona, pestki i orzechy, „masło orzechowe” bez dodatku soli”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                | W karmelu lub czekoladzie, posypce, panierce, solone, „masło orzechowe” solone                                                                                                                                  |

|                                               |            |                      |
|-----------------------------------------------|------------|----------------------|
| UNIwersytecki Szpital<br>Kliniczny w Poznaniu | F-INFO_204 | Wydanie 1/2026-02-09 |
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                       |            |                      |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MIĘSO,<br/>RYBY I JAJA</b>                        | <p><b>Mięso:</b> Chuda wołowina, cielęcina, królik, kurczak, indyk, jagnięcina, chude części wieprzowiny: schab, polędwica, szynka</p> <p><b>Ryby:</b> Świeże lub mrożone, szczególnie polecane tłuste: łosoś, tuńczyk, makrela, śledź, pstrąg</p> <p><b>Jaja</b> gotowane, sadzone w koszulkach, omlet, jajecznica na wodzie, parze lub z niewielkim udziałem tłuszczu, kotlety jajeczne smażone w niewielkiej ilości tłuszczu</p>                  | <p><b>Mięso:</b> Wędliny i polędwice z dozwolonych gatunków, Chude gatunki kiełbas, Pieczone pasztety z chudego mięsa, Galarety drobiowe</p> <p><b>Ryby:</b> wędzone, konserwy rybne</p> | <p><b>Mięso:</b> tłusta wieprzowina, baranina, wołowina, kaczka, gęś, boczek, pasztet, pasztetowa, wątrobianka, mortadela, smalec, baleron, salceson, mięso peklowane, wędzone, podroby, tatar, mięsa smażone w dużej ilości tłuszczu i w panierce, tłuste i nisko gatunkowe kiełbasy,</p> <p><b>Ryby:</b> ryby surowe, smażone w dużej ilości tłuszczu i w panierce</p> <p><b>Jaja:</b> Surowe, smażone w dużej ilości tłuszczu lub smażone na słoninie, skwarkach czy tłustej wędlinie</p> |
| <b>TŁUSZCZE</b>                                      | Oleje roślinne (poza olejem palmowym i kokosowym), wysoko gatunkowe margaryny miękkie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Masło, masło z dodatkiem dozwolonego oleju roślinnego, majonez,                                                                                                                          | Margaryny twarde, żywność z dodatkiem utwardzonych izomerów tłuszczów trans, oleju palmowego i kokosowego, smalec, łój, słonina, masło kokosowe, frytura smaźalnicza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>CUKIER<br/>I POTRAWY<br/>Z JEGO<br/>DODATKIEM</b> | <p>budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka);</p> <p>galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</p> <p>kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</p> <p>sałatki owocowe bez dodatku cukru;</p> <p>ciasta drożdżowe;</p> <p>ciasta biszkoptowe;</p> <p>musy owocowe;</p> <p>czekolada z dużą zawartością (&gt;70 %) kakao.</p> |                                                                                                                                                                                          | Wyroby cukiernicze: ciasto francuskie, pączki, faworki, ciasta z kremem, chałwa, słodycze z orzechami, czekolada, lody kremowe, bita śmietana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>NAPOJE</b>                                        | Woda, kawa, herbata, napary ziołowe bez cukru, soki warzywne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Soki owocowe 100%                                                                                                                                                                        | Napoje gazowane i nie gazowane słodzone cukrem, wody smakowe, herbata i kawa z cukrem, soki dosładzane, napoje alkoholowe i ich bezalkoholowe odpowiedniki.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |